



# *Home learning*

### *We will learn...*

Ποια είναι τα μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες , λίπη ,  
υδατάνθρακες) και ποια τα μικροθρεπτικά  
συστατικά(βιταμίνες, μέταλλα-ιχνοστοιχεία, νερό)

Την αναλογία τους στη διατροφή μας

Τη σημασία της αναλογίας στη διατροφή μας

Γεωμετρικά στερεά (αναγνώριση, ονομασία κλπ)

Να δουλεύουμε σε ομάδες

### *Connections*

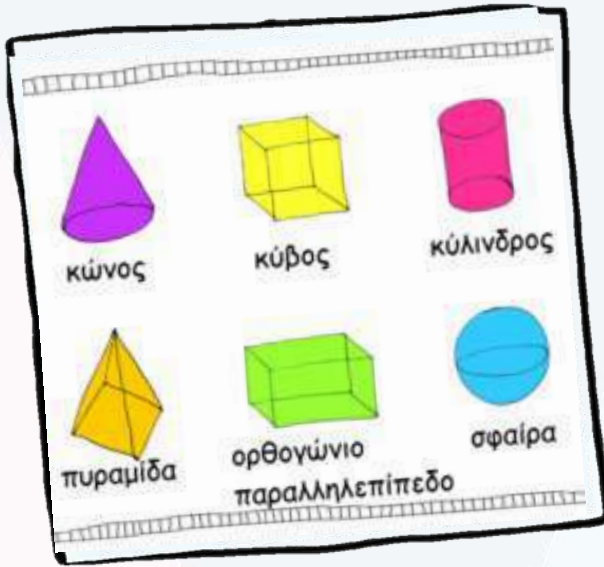
Σχετικές ιδέες που πρέπει να γνωρίζουμε πριν ξεκινήσουμε

Τα θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε  
μακροθρεπτικά(παρέχουν θερμίδες)και σε  
μικροθρεπτικά (δεν παρέχουν θερμίδες). Είναι  
όλα απαραίτητα σε μία ισορροπημένη  
διατροφή σε συγκεκριμένες ποσότητες.



Get ready!

Συγκέντρωσε όλα τα υλικά και σκεύη που χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις



Ingredients

Tick the ingredients that  
you already have

Κύβος, σφαίρα,  
κύλινδρος, κώνος,  
πυραμίδα,  
ορθογώνιο  
παραλληλεπίπεδο

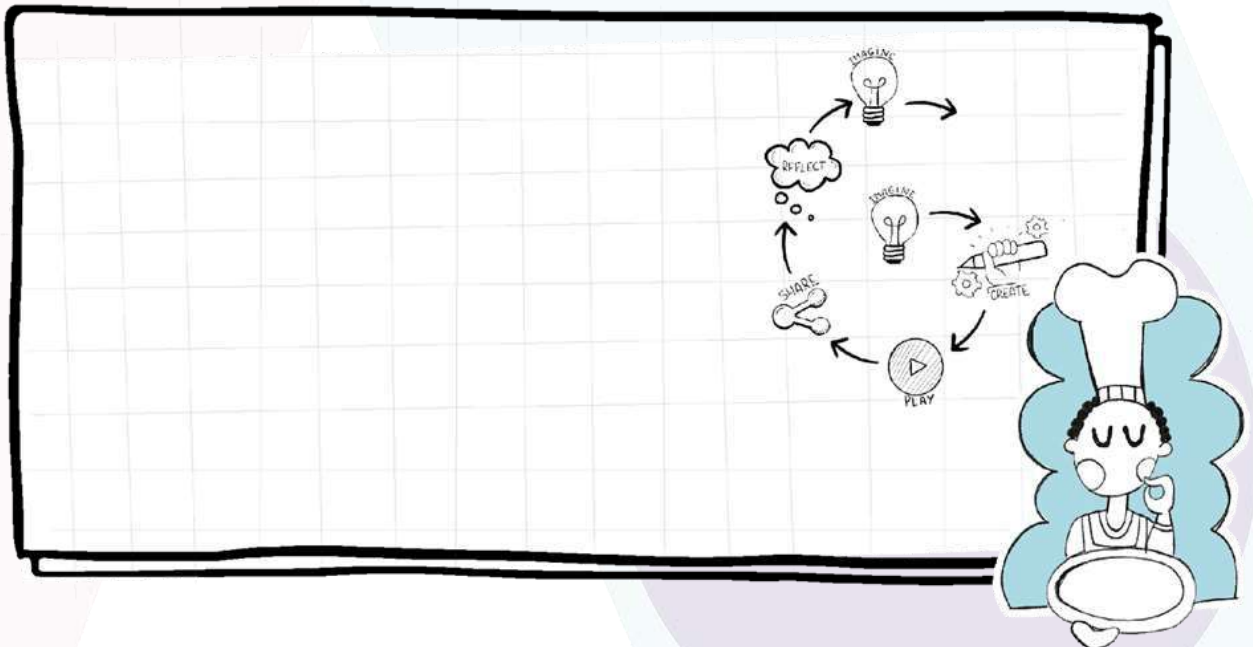
Σου λείπει κάποιο υλικό; Με τι θα  
μπορούσες να το αντικαταστήσεις;  
Ανάφερε το

Other ingredients

Ζάρι, μπαλάκι, κουτί κλπ

Imagine

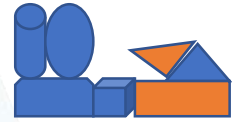
Τι πιάτο ή επιδόρπιο φαντάζεσαι με τα υλικά αυτά; Ζωγράφισέ το



*Let's cook!*

Πλύνε τα χέρια σου, φόρα την ποδιά σου και ζήτα βοήθεια από έναν ενήλικα αν χρειαστεί

1 – Παρατήρησε την εικόνα



2 –Χρησιμοποίησε τα γεωμετρικά στερεά να φτιάξεις την εικόνα

3 – Φτιάξε μία σταθερή κατασκευή με όσα γεωμετρικά στερεά θέλεις



4 – Βγάλε ένα γεωμετρικό στερεό από την κατασκευή σου. Τι παρατηρείς;



5 – Αντικατέστησε με κάτι διαφορετικό το γεωμετρικό στερεό που αφαίρεςες πριν (π.χ. ζάρι)



6 – Τι παρατήρησες στην κατασκευή σου;

7 – Αντικατέστησε ένα άλλο γεωμετρικό στερεό

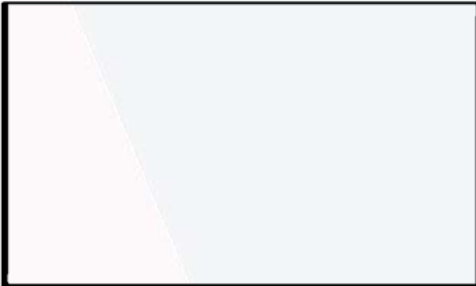


8 – Τι παρατηρείς στην κατασκευή σου;

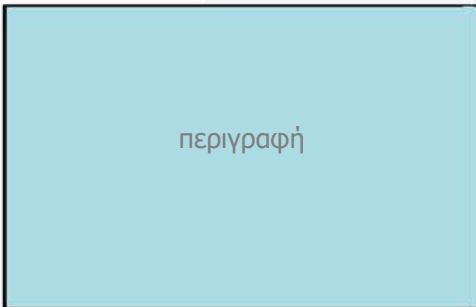


Διάλεξε πώς θα συνεχίσεις με τη συνταγή σου. Ευκαιρία να φανείς δημιουργικός!

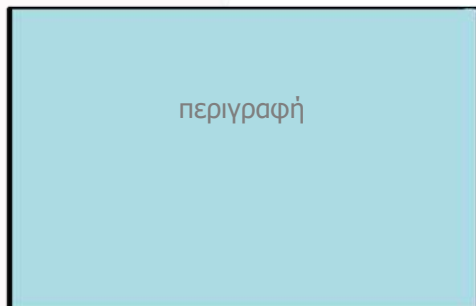
Άλλα υλικά ή σύντομη  
περιγραφή της διαδικασίας



περιγραφή



περιγραφή

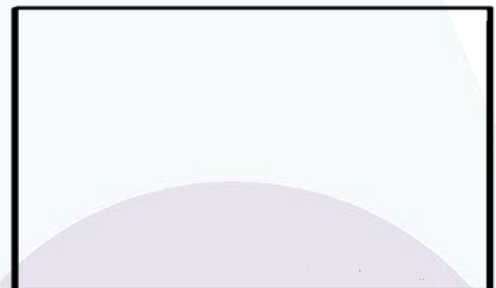
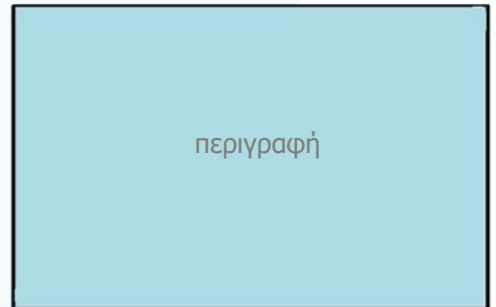


Άλλα υλικά ή σύντομη  
περιγραφή της διαδικασίας

Εναλλακτικά τα παιδιά μπορούν  
να σχεδιάσουν τη δική τους  
διαδικασία



περιγραφή

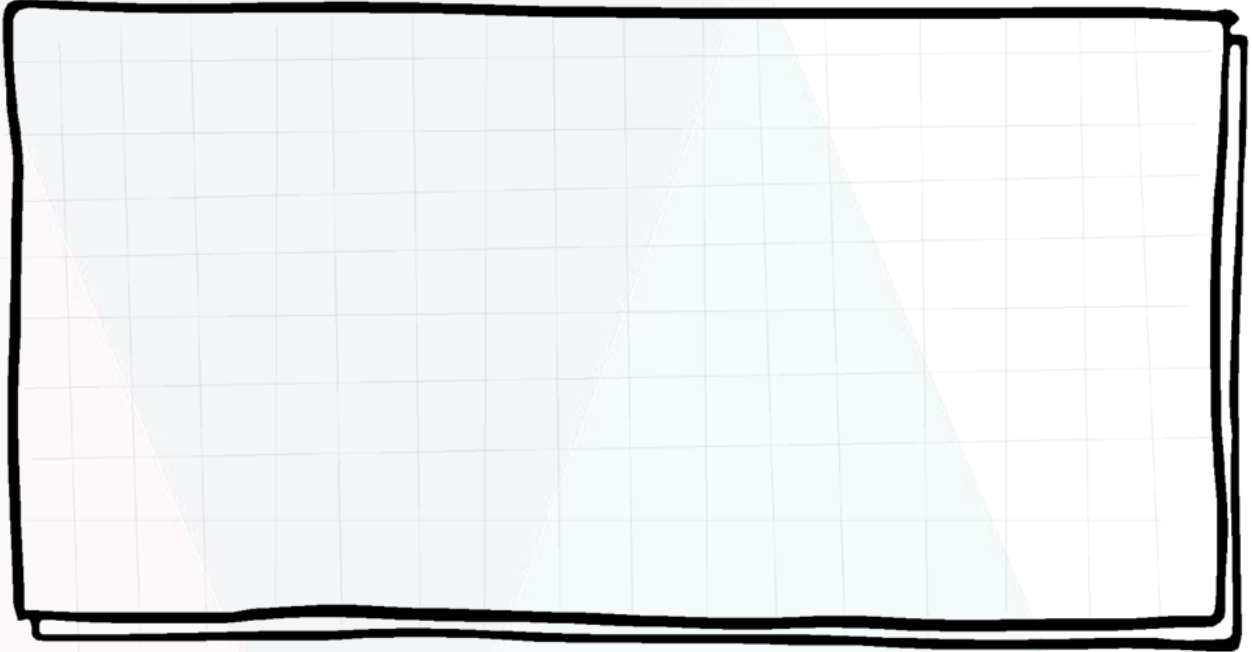


περιγραφή



## Taste and share

Ζωγράφισε ή βάλε μια φωτογραφία του πιάτου  
ή του επιδόρπιου



Μοιράστηκα τη μαγειρική μου με τον / την

## Reflect

Διάλεξε μια από τις ερωτήσεις και απάντησέ την

1. Ερώτηση:
2. Ερώτηση:
3. Ερώτηση:

Πόσα αστέρια βάζεις στη  
μαγειρική σου; Χρωμάτισέ τα

